



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ETKİLİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

- 1. Sağlıklı İlişkiler Kurma:** Etkili iletişim, insanlar arasında sağlıklı ve güvenilir ilişkilerin temelini oluşturur. Karşılıklı anlayış ve saygıyla iletişim kurmak, ilişkilerin güçlenmesini sağlar.
- 2. Çatışmaların Çözümü:** İyi iletişim becerileri, çatışmaları çözmek için gereklidir. Sorunları açık bir şekilde ifade edebilmek, anlayışla dinleyebilmek ve uygun çözümler bulabilmek, çatışmaları yönetmede önemlidir.
- 3. Empati Geliştirme:** Etkili iletişim, başkalarının duygularını anlamak ve empati kurmak için gereklidir. Empati, insanların birbirini daha iyi anlamasını ve desteklemesini sağlar.
- 4. Kişisel Gelişim:** İyi iletişim becerileri, kişisel gelişimi destekler. Kendinizi daha iyi ifade etmek, özgüveninizi artırmak ve hedeflerinize ulaşmak için etkili iletişim önemlidir.
- 5. Toplumsal Uyum:** Toplum içinde etkili iletişim, insanların birbirini anlamasını ve bir arada yaşamayı kolaylaştırır. Farklı kültürlerden ve bakış açılarından gelen insanlar arasında etkili iletişim, toplumsal uyumu sağlar.

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMANIN ÖZELLİKLERİ

- Dikkatini karşıdaki kişiye verir.
- Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- Göz teması kurar.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.



ETKİLİ İLETİŞİMİN UNSURLARI

- 1. Yüz:** Canlı olun ve mümkün olduğunca gülümseyin.
- 2. Göz:** İnsanların yüzüne bakın ve konuşurken gözlerinizi kaçırmayın.
- 3. Jestler:** Jestlerinizin (el, kol vs. kullanımı) sözlerinizle aynı mesajları iletişimini sağlamalısınız. Ellerin kenetlenmesi, kolların kavuşturulması, ellerinizin çene hizasında olması durumlarından kaçının. Aşırıya kaçmadan jestlerinizi kullanın.
- 4. Duruş:** Sizinle konuşan insanlara bakın ve mümkün olduğu kadar çok kişiye ara sıra da olsa bakmaya çalışın.
- 5. Konuşma:** Ses tonu çok önemlidir. Çok fazla konuşmayın ve toplulukta eşit miktarda konuşun. İyi bir iletişim sağlamayı öğrenmek için etkili iletişim kuran insanların nasıl davrandığını gözlemlemek gerekir. Çünkü onlar ne söylemek istediklerini bilirler, pozitif iletişim kurma yeteneğine sahiptirler, nerede, ne zaman, ne konuşulacağını bilirler, karşı taraftan aldığı mesajları anlarlar. Dikkatli ve karşılıklı bir iletişim sürdürürler. İyi bir iletişim yeteneğiyle insan kendini daha iyi ifade eder ve iyi ilişkiler kurar. Konuşurken karşımadakinin yüzüne bakmalı ve ters durmamalıyız.